

INFLUÊNCIA DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES

Ana Laura Vilamaior Taboga ⁵

Randolfo dos Santos Junior⁶

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o impacto das redes sociais na autoimagem e bem estar subjetivo em estudantes secundaristas a partir da análise estatística descritiva e testes não paramétricos para correlação entre variáveis. Foi identificada correlação positiva entre indicadores de depressão e tempo de uso de redes sociais para o sexo feminino e entre ansiedade e tempo de uso para o sexo masculino. A maior exposição a imagens de redes sociais apresentou associação com relato de sentimentos negativos, insatisfação corporal e com estilo de vida. Foi possível correlacionar o tempo e padrão de uso das redes sociais com desfechos negativos em saúde mental.

Palavras-chave: Internet; saúde mental; autoimagem; adolescentes

Introdução

A relação que um indivíduo constrói com seu corpo é mediada, principalmente, por fatores socioculturais e históricos, sendo dessa maneira, relativa. Mudanças ocorreram ao longo dos séculos e o padrão de beleza se alterou com a passagem do tempo. Hoje, corpos com baixo

⁵ Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP)

⁶ Departamento de Psicologia da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP)

email: ana.taboga@edu.famerp.br

percentual de gordura e músculos bem definidos são tidos como o ideal a ser seguido para se obter aceitação e prestígio social. Enraizada na cultura contemporânea está a mídia em seus diversos meios que atuam como disseminadores desses modelos a serem seguidos, atrelando-os a produtos ou ideais de felicidade. (Dourado, Fustinoni, Schirmer, & Brandão-Souza, 2016). Uma das principais plataformas midiáticas são as redes sociais online que proporcionam troca de informações e comunicação entre seus usuários. O uso exacerbado dessas redes pode acarretar em sintomas de depressão e baixa autoestima, tendo o público feminino como mais vulnerável (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths, & Demetrovics, 2017)

Desde a sua popularização, a mídia em seus diferentes meios, com enfoque na televisão, vêm afetando a perspectiva das mulheres sobre seus corpos, contribuindo para insatisfação corporal (Thompson & Heinberg, 1999; Morari, & Dorneles, 2018). As redes sociais online desempenham papel na disseminação de padrões sociais e tem causado mal estar significativo aos usuários que relatam ter humor afetado negativamente após utilizar o Facebook em comparação ao uso de um outro site neutro (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

A internet apresenta uma possibilidade de interação eficaz e mais imediata. Essa troca de informações e mensagens ocorre principalmente através das redes sociais. No Brasil, o número de usuários de internet que tem como principal motivação a troca de mensagens ultrapassa os 90% em adolescentes e jovens adultos (IBGE, 2018). Pelo importante papel que desempenham, mediando a comunicação e compartilhamento de informações, é essencial que se descubra as possíveis consequências de seu uso. Como possível efeito tem-se que a autoestima de adolescentes é suscetível a baixas e altas devido a diferentes influências e, um dos fatores apontados como importantes nessas oscilações é o uso das redes sociais e o feedback recebido virtualmente pelos membros do grupo em que o indivíduo se insere dentro da rede (Alblooshi, 2015; Wang, Hang, & Haigh, 2017).

Para mulheres as comparações sociais ocorrem com maior potência, principalmente àquelas com tendência prévia a essas comparações. A exposição a redes sociais, ainda que breve, acarreta em maior discrepância na autoimagem relacionada a cabelo, rosto e pele. As publicações nessas redes online proporcionam o ganho de atenção e popularidade, uma ênfase foi dada às publicações altamente sexualizadas e com manipulações artificiais (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Ho, Lee, & Liao, 2016).

O uso excessivo dessas redes pode suscitar em prejuízos significativos no desenvolvimento afetivo e social dos usuários assíduos, além de problemas relacionados à identidade individual (Arab & Díaz, 2015). A gratificação provida pelo uso dessas redes tem relação com comportamentos de

vigilância em relação ao peso e forma corporal (Saunders & Eaton, 2018). Desse modo, a internalização de conceitos de padrão aceito socialmente e a importância dada à busca pelo corpo ideal e pela magreza é relacionada com a exposição dos indivíduos às redes sociais na internet (Tiggermann & Slater, 2013).

Um aspecto relevante ao caracterizar o uso das redes são as diferentes motivações entre os gêneros que levam os usuários a utilizá-las. As mulheres são motivadas por uma busca por prazer e aproveitamento individual, a fim de se mostrarem no ambiente online e, com isso, podem ter vulnerabilidade maior nesse contexto. Mulheres com histórico de comparação social existente, ao entrar em contato com o conteúdo dessas redes tem desejo de mudar aspectos de seu corpo aflorados. A experiência nessas redes permite e disponibiliza instrumentos de comparação social que incluem não somente a aparência, mas experiências de vida e status social (Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012).

A exposição às redes sociais precoce na adolescência gera como consequências negativas o assédio online, qualidade de sono, autoestima e imagem corporal pioradas. Havendo associação entre sintomas de depressão e o uso dessas redes, principalmente no público feminino. Meninas que iniciam o uso de mídias sociais no início da adolescência, apresentam bem estar mental mais desfavorecido com o passar dos anos (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker 2018). Entretanto, a literatura aponta também um aspecto positivo relacionado ao uso de redes sociais. Segundo Meier e Schafer (2018), o uso das redes sociais online, em especial o Instagram pode vir a ser um facilitador da experiência de inspiração. Assim, ficaria clara a relação entre comparação social e posts com conteúdo inspiracional na rede mencionada. Os posts poderiam ser influência positiva no engajamento de seus espectadores para novas atitudes e atividades como viagens, esportes ou culinária.

O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto das redes sociais na autoimagem e bem estar subjetivo de estudantes do ensino médio.

Metodologia

Participantes

Os participantes (N = 85, F = 67,06%, M = 32,94%) foram adolescentes com idades entre 13 e 18 anos (Md = 14,89) selecionados em uma escola particular do interior de São Paulo que aceitaram participar e portavam consigo o termo de assentimento assinado pelos pais no dia da coleta.

Procedimentos

Trata-se de estudo descritivo exploratório transversal realizado com a participação de 117 estudantes do ensino médio com idades entre 13 e 18 anos selecionados a partir de uma amostra de conveniência em uma instituição de ensino privada do interior do Estado de São Paulo, Brasil. A proposta da pesquisa foi apresentada aos participantes após aprovação institucional enfatizando aspectos éticos sobre sigilo e não obrigatoriedade de participação; os alunos menores de 18 anos participaram após devolução do termo de Assentimento assinado por pais ou responsáveis legais. Aqueles que concordaram com os termos foram instruídos no preenchimento dos questionários e instrumentos propostos pelo estudo. Para a coleta dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário inicial: Instrumento elaborado pelos para coleta de dados sociodemográficos, perfil acadêmico, IMC, perfil de uso de redes sociais (rede social de preferencia, finalidade de uso, tempo estimado diário de uso), e estilo de vida (práticas esportivas, atividades de lazer, interações sociais).

Escala de Figuras de Stunkard: Composta por silhuetas de diferentes estruturas e formatos de corpos, avalia a percepção do indivíduo sobre seu corpo e a comparação desta com a realidade (Nunes, Apolinário, Abuchaim, & Coutinho, 2006).

Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (EADS-21): Composto por 21 itens, avalia indicadores de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes (Patias, Machado, Bandeira, & Dell'Aglio, 2016).

Escala de Apoio Social: Composto por 19 itens compreendendo cinco dimensões funcionais de apoio social: material, afetiva, emocional, interação social positiva e informação (Griep, Chor, Faerstein, & Lopes, 2005).

Os instrumentos foram preenchidos pelos próprios alunos em aplicação coletiva na sala de aula. Para avaliação das respostas emocionais frente a conteúdos normalmente encontrados nas redes sociais foram utilizados uma serie de imagens de influenciadores digitais populares selecionadas pela pesquisadora e apresentadas por meio de projetor digital durante a aplicação dos instrumentos. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, teste de Mann-Whitney e teste de Spearman com $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

Amostra foi composta predominantemente por mulheres (67,06%), e com idade média de 14,89 anos. Todos os participantes relataram uso regular de conteúdo online e redes sociais, com uma percepção de uso diário em uma média de 5,071 horas ($DP \pm 0,2946$). Entre os participantes os conteúdos mais acessados são redes sociais (68,7%) e o Instagram o aplicativo mais utilizado (37,38%).

Quando expostos na coleta de dados a um grupo de imagens retiradas do Instagram foi possível identificar uma variedade de atitudes e reações emocionais a estes conteúdos (Tabela 1).

Tabela 1 - Sentimentos autorrelatados frente à imagens coletadas da rede social online Instagram.

Sentimentos relatados	%
Sentimentos “positivos” (admiração, inspiração, desejo). Ex: <i>“Mais vontade de ter uma profissão boa para ter uma vida feliz como eles parecem estar”</i> ; <i>“Admiração”</i> .	23,53
Sentimentos “negativos” (inveja, angústia, sentimentos negativos sobre o próprio corpo). Ex: <i>“Insuficiência, me sinto menos, totalmente substituível”</i> ; <i>“Eu não me encaixo no padrão apresentado pelas redes sociais, tristeza, isolamento, baixa autoestima”</i> .	21,18
Ambiguidade (sentimentos de desejo/vontade, mas postura crítica ou algum sentimento angustiante associado). Ex: <i>“Sinto normal, por ser comum observar essas imagens, ao mesmo tempo sinto vontade de ter um corpo igual ou parecido”</i> ; <i>“Acho bonito, mas sei que não é real”</i> .	23,53
Indiferença, neutralidade. Ex: <i>“Não sinto nada”</i> ; <i>“Normal”</i> .	31,76

Fonte: autores

Entre as respostas foi possível verificar relatos de sentimentos negativos após visualização de imagens comumente observadas na rede social, como as divulgadas por *digital influencers*, retratando corpos brancos, magros e um padrão de vida socioeconomicamente elevado. Ainda que se saiba que as redes sociais online permitam troca de informações e interações entre indivíduos, fator importante na adolescência e, por isso, tendo também benefício do uso para essa população (Barry, Sidoti, Briggs, Reiter, & Lindsey, 2017).

Dentre os sentimentos negativos relatados nota-se principalmente atitudes de insatisfação com próprio corpo e aparência, identificados nos relatos: *“insuficiência, me sinto menos, facilmente substituível”*, *“inferioridade”*, *“me sinto feia”*. Esses dados corroboram achados de outro estudo

que aponta que quanto maior o uso de redes sociais, maior a exposição a riscos que podem levar a desfecho negativo – queda no bem estar e da autopercepção positiva (Alegria, 2019).

Os relatos envolvendo sentimentos negativos foram mais presentes nas adolescentes do sexo feminino ($p= 0,021$), o que pode ser compreendido pela influência midiática que afeta ambos os gêneros diferencialmente – maior pressão social de padrões estéticos no gênero feminino, além de apresentarem tempo de uso mais elevado e maior interesse por redes sociais como o Instagram, que foi apontado como aplicativo mais utilizado neste estudo (Tabela 2) (Bányai, Zsila, Király, Maraz Elekes, Griffiths & Demetrovics, 2017; Petroski, Pelegrini, & Glener, 2012;). Os dados da Royal Society for Public Health publicados em 2017, apoiam esses resultados ao apontar o alto índice de insatisfação corporal entre jovens adultas e sua correlação com uso de redes sociais.

Tabela 2 – Aplicativos mais utilizados

Aplicativos mais utilizados no celular (%)		Redes sociais mais utilizadas (%)			
Redes sociais	68,7	Instagram	37,38	Snapchat	2,42
Aplicativos de vídeo	18,87	WhatsApp	26,21	Outros	1,97
Aplicativos de música	4,52	Twitter	13,10		
Jogos	3,39	Facebook	12,62		
Outros	4,52	Pinterest/ Tumblr	3,39		
		Youtube	2,91		

Fonte: autores

Neste estudo, uma análise comparativa identificou também que os participantes que relataram sentimentos negativos dedicam mais tempo ao uso de redes sociais ($p = 0,4336$), quando comparados a participantes que apresentaram reações neutras ou ambíguas (Tabela 3). Não houve correlação estatística entre tempo de uso e resultados negativos em apoio social (Tabela 4) o que pode estar relacionado ao contexto socioeconômico no qual os adolescentes estão inseridos – acesso a bens materiais e imateriais – como demonstraram os resultados obtidos pela escala (MOSS-SSS).

Tabela 3 - Comparação da percepção de sentimentos e outras variáveis – Teste de Mann Whitney.

Variáveis	Sentimentos positivos (Md)	Sentimentos negativos (Md)	p
Ansiedade	6	9,5	0,0328*
Depressão	5	10,5	0,0456*
Estresse	10	13	0,2203
Apoio social	330,8	342,5	0,8648
Idade	14	13,5	0,6071
IMC	21,26	20,97	0,9050
Tempo	5	6	0,0436*
Stunkard	4	4,2	0,4106

Fonte: autores

Além disso, houve correlação positiva no público masculino, entre tempo de uso e sintomas de ansiedade ($p = 0,0026$) e no feminino entre tempo de uso e sintomas de depressão ($p = 0,0039$).

Tabela 4 - Correlação entre tempo de acesso diário a internet e outras variáveis – Coeficiente de Spearman

Sexo / Variáveis	Tempo	p
Feminino		
Indicadores de ansiedade	r=0,03095	0,1412
Indicadores de depressão	r= 0,2419	0,0039*
Indicadores de estresse	r= 0,06093	0,0642
Apoio social	r= 0,03538	0,1611
Idade	r= 0,02723	0,2200
Escala de Stunkard	r= 0,004553	0,6180
IMC	r= 0,03918	0,1399
Masculino		
Indicadores de ansiedade	r=0,2982	0,0026*
Indicadores de depressão	r=0,001787	0,8309
Indicadores de estresse	r=0,06495	0,5835
Apoio social	r=0,06436	0,1927
Idade	r=0,317	0,0018*
Escala de Stunkard	r=0,01008	0,6113
IMC	r=0,006312	0,6878

Fonte: autores

O uso intenso de redes sociais é fortemente associado com indicadores negativos em saúde mental, com ênfase no Instagram, que foi indicado como a rede social mais fortemente associada a esses desfechos negativos (Royal Society for Public Health – RSPH, 2017). É importante considerar que não somente o uso de redes sociais isoladamente fornece cenário propício para o desenvolvimento de problemas em saúde mental e bem estar subjetivo, mas Becker, Alzahabi e Hopwood (2013), apontaram associação entre sintomas de depressão e ansiedade e o uso de várias mídias online ao mesmo tempo (*media multitasking*). Essa associação entre redes sociais e os sintomas estariam não se daria pelo tempo gasto nas redes, mas pelo número de plataformas utilizadas. A necessidade de mudança de padrão de comportamento e seguimento de regras sociais diferentes exigidas pelas diferentes redes num curto período de tempo poderia ser o preditor do mal-estar relatado (Primack, Shensa, Escobar-Viera, Barrett, Sidani, Colditz, & James, 2017). As

limitações deste estudo devem ser consideradas. Trata-se de um estudo transversal com uma amostra reduzida e de um perfil sociocultural homogêneo.

Conclusão

Foi possível observar que o tempo e padrão de uso das redes sociais podem estar relacionados com possíveis vulnerabilidades na saúde mental e impactos negativos na autoimagem. Estudos longitudinais e com amostras mais amplas são recomendados para o desenvolvimento de políticas educativas e regulamentações de conteúdo para um uso saudável de redes sociais por adolescentes.

Referências bibliográficas

- Alblooshi, A. (2015). *Self-esteem levels & selfies: The relationship between self-esteem levels and the number of selfies people take and post, and the uses and gratifications of taking and posting selfies*. (Doctoral dissertation), Middle Tennessee State University
- Alegria, A. S. P. (2019). *Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens: um estudo exploratório sobre o Instagram*. (Doctoral dissertation).
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. doi:10.1016/j.rmcl.2014.12.001.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11.
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 16(2), 132-135.
- Silva, H. A. D., Passos, M. H. P. D., Oliveira, V. M. A. D., Palmeira, A. C., Pitangui, A. C. R., & Araújo, R. C. D. (2016). Versão reduzida da Depression Anxiety Stress Scale-21: ela é válida para a população brasileira adolescente?. *Einstein (São Paulo)*, 14(4), 486-493.
- Dourado, C. D. S., Fustinoni, S. M., Schirmer, J., & Brandão-Souza, C. (2018). Body, culture and meaning. *Journal of Human Growth and Development*, 28(2), 206-212.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

- Griep, R. H., Chor, D., Faerstein, E., Werneck, G. L., & Lopes, C. S. (2005). Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 21, 703-714.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98.
- Ho, S. S., Lee, E. W., & Liao, Y. (2016). Social network sites, friends, and celebrities: The roles of social comparison and celebrity involvement in adolescents' body image dissatisfaction. *Social Media+ Society*, 2(3), 2056305116664216.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417.
- Murari, K. S., & Dorneles, P. P. (2018). Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 3(1).
- Nunes, M. A., Apolinário, J. C., Abuchaim, A. L., Coutinho, W. (2006). Transtornos alimentares e obesidade. In Freitas, S. R. *Instrumentos para a avaliação dos transtornos alimentares* (p. 241-248). Porto Alegre: Artmed.
- Patias, N. D., Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)-short form: adaptação e validação para adolescentes brasileiros. *Psico-USF*, 21(3), 459-469.
- PNAD Contínua TIC 2016: 94,2% das pessoas que utilizaram a Internet o fizeram para trocar mensagens. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/20073-pnad-continua-tic-2016-94-2-das-pessoas-que-utilizaram-a-internet-o-fizeram-para-trocar-mensagens>.
- Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M. F. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17, 1071-1077.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9.
- Royal Society for Public Health - RSPH. (2017). *Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>.
- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354.
- Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them?. *Journal of social issues*, 55(2), 339-353.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.

Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34(4), 274-283.

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKING IN TEENAGERS MENTAL HEALTH AND SELF-IMAGE

Abstract

An individual self-image construction is affected by several aspects, as its social environment is composed of real-life and online stimuli as social media. The present study aimed to assess the impact of social media use on teenagers' self-image and well being and mental health. It was possible to check the positive correlation between depression markers and social media time of use for females and anxiety markers and social media time of use in male participants. The massive exposure to social media images represented a stronger association with negative feelings, lifestyle, and body image dissatisfaction. It was possible to establish a correlation between the time and pattern of use of online social media and mental health negative outcomes.

Keywords: Internet; mental health; self-image; teenagers